Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 9. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | **Wrzesień.**

„Niech się stanie światło"
czyli
kuracja atmosferyczna.

(Ciąg dalszy).

Nasze krótkowidzenie, upatrujące w zaziębieniu przyczyny chorób, doprowadziło do najprzewrotniejszych i najgorszych środków, które właśnie sprowadzają to, czego uniknąć chcieliśmy, tj. choroby. Kto się regularnie zaziębia, nie zaziębia się więcej, to jest żadna choroba nie dotknie go jako następstwo zaziębienia. W hartowaniu leży zatem zupełnie naukowe pojęcie, mianowicie ćwiczenie, wzmacnianie układu nerwowego, w następstwie czego odbywa się żywsza wymiana meterji. Rodzice, którzy chcąc swoje dzieci uchronić od zaziębienia obwijają je we wszelkie możliwe ubrania, wyświadczają im bardzo złą usługę. Młodzież powinna się uczyć marznąć, do czego znakomitą sposobność daje w zimie spacer do szkoły i napowrót, gimnastyka, chodzenie po górach i gry na otwartem powietrzu. Im więcej młodzież ćwiczy się w atmosferyljach (zmiany ciepłoty powietrza i ich objawy), mianowicie porusza się w morzu powietrza w okryciu możliwie najskąpszem, tem więcej rozwiniętą cieleśnie wyjdzie z tego, nabędzie tem większego kapitału zdrowia. Tak powszechne dziś uskarżanie się na nerwowość, przypisujemy w znacznej części brakowi naturalnego ruchu nerwów, a więc niezadowolnionemu życiu nerwów, względnie rozdelikaceniu. Hartować znaczy „twardo się odziewać", mianowicie wystawiać się regularnie na atmosferylje, nawet wtedy, gdy one są nieprzyjemne, a mianowicie zarówno na gorąco jak i na zimno; tylko przy takiem ćwiczeniu wyrastają zahartowane i rozciągliwe nerwy. Zapewnie że to nie zawsze słodko smakuje. Jak przy tak zwanych chorobach zaziębienia mylą pozory, tak samo ma się rzecz z błędnie uzasadnionemi chorobami zaraźliwemi; dla zahartowanego człowieka, u którego skład krwi jest normalny, nie istnieje ani niebezpieczeństwo zaziębienia ani niebezpieczeństwo zarażenia.

System odzieży Jaegera, wprost przeciwny tej teorji, zbiera istotnie dlatego tak wielkie poklaski, ponieważ schlebia zniewieściałości przyjemną, równomierną ciepłotą; ale szkodliwość, jaka leży w olbrzymiej jednostronności tego systemu, powoli zostanie wykrytą i grób mu zgotuje. **W godzeniu przeciwności** leży prawda! Im więcej za-

poznajemy się ze zmianami ciepłoty atmosfery, tem wdzięczniej odpłaca nam ona za to rzeźwością i zdrowiem.

Wielu, powierzchownie myślących mniewa, że zahartowanie osiągnąć można daleko prościej zapomocą zimnej wody. Tacy ogromnie się łudzą.

Zapewne że zimnemi omywaniami, zimnemi półkąpielami, nacieraniami itp. można osiągnąć podobny wynik, jak zapomocą chłodnego i zimnego powietrza; atoli wodne podrażnienia sprawiają tylko podobny, nigdy równy skutek, ponieważ rozmaite przyczyny nie mogą nigdy absolutnie równych sprowadzać skutków.

Pominąwszy, że takowe zwykle dość jednolitą temperaturę posiadają, podczas gdy atmosfera podlega ciągłym zmianom, zapominają oni, że woda posiada $4^1/_4$ razy silniejszą zdolność przewodzenia i 770 razy większą zdolność wchłaniania w siebie (absortowania) ciepła niż powietrze; przez to działa ona z jednej strony jużto przedrażniająco na nasz układ nerwowy, który zbudowany jest na podstawie praw morza powietrza oświetlonego słońcem, z drugiej strony zbyt szybko oziębiająco na układ naczyniowy; można jej zatem używać tylko przez stosunkowo nierównie krótszy czas i w mniejszej masie. Ażeby skórę i krew ochłodzić zapomocą powietrza do tego samego stopnia co zapomocą wody o równej ciepłocie, trzeba w powietrzu pozostać rozebranym 20 do 30 razy dłużej. Przez to zyskuje właśnie powietrze i świało o wiele trwalszy i naturalniejszy wpływ na naszą skórę, a zapomocą odpromieniowania na mózg i rdzeń pacierzowy, także na cały nasz ustrój. O wiele łagodniejsze drażnienie powietrzne daje właśnie naszym nerwom to, czego im potrzeba. Trzeba więc zupełnie pozbyć się błędnego mniemania, **jakoby oziębienie skóry zapomocą wody było równoważnikiem (ekwiwalentem) oziębienia zapomocą powietrza.**

Bezwątpienia że woda ma prawo stykać się z naszem ciałem, jako środek oczyszczający, jako środek stosowania ciepła (okłady ciepłej wody) przy bolach nerwów, kurczach itp., w celu ochłodzenia w lecie lub podczas gorączki. W tych i innych wypadkach przejściowych, należy się jej nawet pierwszeństwo przed powietrzem i światłem. Atoli gdy chodzi o siłę, o rozwój siły nerwowej a więc o główny warunek życia i zdrowia, to woda musi zająć daleko podrzędniejsze stanowisko poza wznioślejszymi czynnikami: powietrzem i światłem. Pod tym względem stosnnek wartościowy tych trzech płynów jest dla naszego ciała równy ich zdolności poruszania się czyli szybkości. **Światło posiada największą, powietrze średnią, a woda najociężalszą szybkość.**

Na ostre, silne drażnienia wodą odpowiada leniwy, tępy układ nerwowy często bardzo dobrze, natomiast źle albo nawet w przeciwnym kierunku na łagodne podniety powietrza czyli atmosfery. Jestto zupełnie taksamo jak gdy słaby leniwy żołądek źle reaguje na łagodnie podniecającą szklankę wody wywołując np. ciśnienie żołądka, kurcz itp. — a natomiast potrzebuje drażniącego silnie napoju jak wina, likieru, kawy itp., ażeby prawidłowo oddziaływać. Atoli im więcej używa się tych ostatnich a tam gdzie potrzeba zaniedbuje się picia łagodnej wody, tem pewniej wyczerpuje się przedwcześnie siłę nerwową żołądka i przed czasem się ją utraca! Łagodne podniety wywołują długotrwałe skutki, ostre podniety zaś wywołują krótkotrwałe skutki!

Skóra, organ ograniczający nasze ciało jest dzięki swojemu rozległemu wydoskonaleniu jako sieć nerwów, naczyń, gruczołów i porów, najważniejszym, najwydatniejszym organem wymiany materji, i, według fizjologicznej nauki, wydziela ona sama więcej, niż wszystkie inne organa wydzielcze razem wzięte; posiada ona zdolność, czynność tych organów do pewnego stopnia na siebie przyjąć. Podniecić, względnie wykształcić skórę tak, aby ona swoje od przyrody jej przeznaczone żądanie wydzielania i oddechania mogła należycie wypełniać — znaczy więc tyle co ująć pracy wewnętrznym organom wydzielczym: płucom, nerkom, wątrobie itd. To właśnie jest zasadą teorji, według której należy przy wszystkich znaczniejszych cierpieniach podnieść skórę do najwyższego rozwoju czynnościowego. Słusznie więc można nazwać skórę ,,pomocniczemi płucami,'' ,,pomocniczemi nerkami,'' ,,pomocniczą wątrobą,'' ,,pomocniczą błoną śluzową''

etc. Nawet na trawienie wywiera ona wielkie oddziaływanie popierając takowe. Przykłady: Kąpiele w zimnej wodzie lub parowe wywołują u wielu natychmiast wielki apetyt i łatwiejsze funkcye stolca. Dlatego jednostronnem trzeba nazwać, jeśli się chce zaburzenia w trawieniu leczyć jedynie dyetą; albowiem przyczyna: słabość nerwów żołądka — pozostaje przytem zawsze a nawet przez rozpieszczającą dyetę wzmaga się ona jeszcze. Dlatego przytem i przy wszystkich innych wewnętrznych cierpieniach trzeba całość układu nerwowego, cały organizm podnieść do najwyższego rozwoju sił, co w pierwszej linji osiąga się pobudzeniem skóry, zewnętrznego centrum nerwów do zupełnej czynności; trwałe oddziaływanie zapomocą mózgu i rdzenia pacierzowego usunie także miejscowe osłabienie; w tym wypadku w organach trawienia; wtedy zachowywanie pewnej ściśle oznaczonej dyety będzie daleko mniejszego znaczenia. Intenzywniejsze ochłodzenie skóry, czyto szybkie, silniejsze, lub łagodne, trwałe, objawia się zwykle najpierw w pęcherzu względnie w nerkach; sprawia ono ściągnięcie takowych. Podobny zabieg wywołuje kaszel, gdyż błona śluzowa płuc wskutek ściągnięcia musi zebrany w niej śluz wyrzucić. Sciągające działanie przechodzi zgodnie na wszystkie organa.

Odpowiednie pielęgnowanie skóry, zapomocą której stoimy w ciągłej styczności z otaczającym nas światem, wywiera nie tylko wielki wpływ na nasze cielesne zdrowie, lecz przyczynia się także w znacznej mierze do zupełnego rozwoju naszych sił umysłowych. Przyznają powszechnie, że regularne czyszczenie skóry u konia (co jeszcze nie jest normalnem pielęgnowaniem skóry) uszlachetnia stanowczo to zwierzę; do człowieka stosuje się to w daleko wyższym stopniu!

Pielęgnowanie skóry jest trojakie i polega na 1. **wolnem promieniowaniu,** 2. **silnem wyziewaniu** i 3. **gruntownem czyszczeniu.**

Promieniowanie i wyziewanie są do pewnego stopnia sprzecznościami jak noc i dzień, które od czasu do czasu muszą się taksamo zmnieniać, ażeby utrzymać odpowiednią równowagę w czynności skóry; w tej równowadze spoczywa punkt kulminacyjny działalności skóry.

Żyjące ciało porównywano nieraz do opalonego pieca; zdanie to brzmi jednak z wielu względów niezgrabnie. Albowiem popierwsze piec (należycie opalony) rozpromienia co prawda ciepło, atoli nie wyziewa ani gazów ani par, jak nasze ciało; powtóre posiada piec tylko jeden otwór do oddechania, komin, a nie ma takiego obwodowego organu do oddechania jak skóra, otaczająca zewnątrz całe nasze ciało; wreszcie piec utrzymuje się najdłużej przez nieopalanie, zaś człowiek tylko przez należyte używanie swoich organów opałowych. Tylko wtedy czuje się on dobrze, gdy ogień (ciepłota życiowa) ogrzewa całe jego ciało równomiernie; jego żyły są palnikami i kominami, które należy utrzymywać w porządku i czystości

Promieniowanie i wyziewanie znaczy tyle co oddawanie ciepła, to znaczy sprawiają oboje wreszcie utratę ciepła, ale w rzeczywistości posiadają one sprzeczną naturę.

Ciekawe są rezultaty badań angielskiego uczonego Hunta. Po dłuższych badaniach doszedł on do następującego wyniku: Światło słoneczne posiada trojakie promienie: ogrzewające, świecące i chemicznie rozkładające. Te trzy istotne właściwości światła słonecznego ułatwiają nam dopiero zrozumienie działania słońca na świat roślinny i zwierzęcy. Ostatnie potrzebują do wszystkich swoich życiowych czynności promieni ogrzewających, ponieważ ciepło i woda są naturalnemi potęgami rozpuszczającemi i ułatwiającemi, dzięki którym chemiczna przemiana tj. ,,wymiana materji" zostaje pobudzaną, co przy pewnych oznaczonych temperaturach się odbywa; ale w równie wysokim stopniu potrzebuje świat roślinny i zwierzęcy promieni rozkładających i oświecających, ponieważ każde z tych promieni ułatwia pewne połączenia i rozpuszczania. Na wiosnę przeważają promienie rozkładowe, później mnożą się oświecające i ogrzewające, dotrzymując w lecie równowagi pierwszym; pod jesień zmniejszają się promienie oświecające i rozkładające, natomiast zwiększają się ogrzewające i te przeważają.

Inny angielski uczony Forbes Winslow w swojem dziele ,,Light its influence on life and health" udowadnia, jak wielki wpływ wywiera światło słoneczne na wzrost człowieka. (Ciąg dalszy nastąpi).

Jakie zioła zbierać w wrześniu.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis.*) Korzeń tej rośliny ma smak gorzki i ostry, a zapach przenikający. Jestto znakomity środek dla osób, cierpiących na przewlekłe zaparcie stolca, pobudza kiszki nawet wtedy, gdy inne przeczyszczające leki przestały już skutkować. Również z doskonałym skutkiem działa w tego rodzaju cierpieniach nerwowych, jak w bolach głowy, zbytniem biciu (palpistacji) serca, drżączce (tremor) i hysterji. Zbierać w drugiej połowie miesiąca.

Poziołek błękitny (*Polemonium coeruleum*) ma takie same własności lecznicze, jak i Kozłek (*Valeriana*); prócz tego liście tej rośliny znakomicie goją rany nawet o charakterze złośliwym.

Bylica boże drzewko (*Artemisia abrotanum*) o liściach węziutkich, mocnej aromatycznej, lecz dość przyjemnej woni. Nasienie tej rośliny roztarte, zaparzone i użyte jak herbata, usuwa kurcze w nogach, sciatikę i przywraca miesiączkę. Taki sam napar na winie stanowi doskonałą odtrutkę dla wielu trucizn. Zarówno nasiona, jak i liście suche zabijają robaki u dzieci. Mocny odwar liści jest istotnie doskonały środek przeciwczerwiowy, lecz w smaku przykry i mdlący. Starzy lekarze utrzymywali, że popiół z tej rośliny, zmięszany ze starym olejem, dobytym z nasion sałaty, powoduje powrot włosów na głowie i brodzie i środek ten zalecali łysym. Zbierać w połowie miesiąca.

Przestęp pospolity (*Bryonia alba*) odznacza się korzeniem wielkim, rzepowatym, mięsistym, zawierającym sok mleczno-ostry, gorzki, gwałtownie przeczyszczający. Słaby odwar z korzeni leczy omdlenia, drgawki, usuwa bole kłujące w boku i oczyszcza nerki z piasku. Gotowany z miodem oczyszcza płuca i usuwa zastarzały kaszel. Sok usuwa znakomicie piegi i plamy ze skóry. Też same własności posiada również i woda przerobiona, lecz w słabszym stopniu. Zbierać w początku miesiąca.

Nieco o znaczeniu i właściwościach włosów.

Włosy, które rosną na powierzchni ludzkiego ciała w różnych miejscach, nie są bynajmniej jakąś przypadkową tylko pozostałością po „kosmatych" przodkach, choć uczeni dowodzą, że prapraojcowie obecnego rodzaju ludzkiego gęstym i obfitym włosem byli pokryci; toż i teraz napotyka się nieraz jeszcze ludzi, obrosłych jak „niedźwiedzie." W ogólności jednak rodzaj ludzki przedstawia nam się podziśdzień tak, że ciało człowieka pokryte w niektórych tylko pewnych miejscach włosem dłuższym i silniejszym, zresztą zaś tylko drobnemi, niedostrzegalnemi prawie włoskami.

Ale jedne i drugie mają pewne znaczenie w naszem życiu fizycznem.

Przedewszystkiem są włosy narządem dotykowym i służą więc zmysłowi uczucia. Być może, że są one wogóle, jak twierdzą niektórzy uczeni, zwyrodniałemi resztkami narzędów dotykania — u niektórych płazów najnowsze dociekania stwierdziły, że włosy wytwarzają się z narządów skórnych dotykania. To pewna, że wszędzie, gdzie natura pozostawiła nam czy to delikatne, jedwabiste włoski, meszek czy pęczki włosów dłuższych i twardszych, wypełniają one służbę pomocniczą w zmyśle uczucia. Brwi i rzęsy przedewszystkiem są takiemi delikatnemi narządami, stróżami niejako dla oka wobec zbliżającego się niebezpieczeństwa. Niektórzy badacze znaleźli przed rzęsami delikatny aparat nerwowy. Włoski jedwabiste po różnych częściach ciała także służą zmysłowi uczucia.

Zdaje się więc, że włosy są w jakiemś, dokładnie dotąd bliżej niezbadanem związku z systemem nerwowym.

Zajmujące w tym kierunku doświadczenia poczynił niedawno Dr. Arning i zdawał z nich sprawę w towarzystwie lekarskiem w Hamburgu. Jakaś niewiasta 24 letnia była jego pacjentką. Już w 19 roku życia po pierwszym połogu wypadły jej włosy na ciemieniach, ale wkrótce odrosły, choć nie były tak długie, jak dawniej. Po długim połogu zapadła kobieta ta na influencę, poczem nastąpiło mniej gwałtowne zdenerwowanie. W tym jej stanie zaczęły włosy na przedzie głowy znów wypadać i w ciągu 12 dni pacjentka miała czaszkę z przodu zupełnie łysą. Wysmarowano głowę tłuszczem i zmyto ją następnie — i teraz oto, rzecz dziwna, reszta włosów, na tyle czaszki, zaczęła się zwijać w ścisły kołtun. Nie można było włosów rozwikłać i trzeba je było od-

ciąć. Wszystko to stało się ogółem w przeciągu 17 dni.

System nerwowy jednak owej pani uspokoił się tymczasem, i pomału włosy tak na przedzie, jak i na tyle czaszki zaczęły odrastać.

Po dwóch miesiącach odrosły pacjentce włosy zupełnie, ale były teraz zupełnie kędzierzawe

Wypadki takie, jak powyżej spisany z praktyki dra A, zauważono dotychczas dopiero dwa razy. Niemniej zdają się wypadki te świadczyć wyraźnie, że włos nasz zależnym jest wielce od stanu nerwowego.

Nie byłoby też więc nic dziwnego, że mężczyzni, oddający się hulatykom i rozwiozłemu życiu, i drażniący tem nieustannie swe nerwy, prędzej jak inni tracą porost włosów. (Patrz „Przew. Zdrow." 1897 str. 20 art.: „Dla kandydatów na łysych kilka uwag pożytecznych.")

Co do innych właściwości włosów zwrócić należy uwagę na ich stosunek do praw ciepła i elektryczności.

Włosy regulują ciepłotę (temperaturę) odnośnej części ciała. Są bowiem złymi przewodnikami ciepła. Ciepło raz z nich zawarte nie ulatnia się łatwo. Stąd n. p. włosy czaszki chronią człowieka od złych skutków nagłych zmian ciepłoty, od przeziębień — zmiany te są bardzo ważne dla mózgu. —

Elektryczne właściwości włosów stwierdzono szczególnie u zwierząt. Nie będziemy się o tem bliżej rozwodzili, nadmieniamy tylko, że w ostatnim czasie stwierdzono, iż sierć zwierząt ssących podobnie jak upierzenie ptaków w swych układzie zawisłe od działania elektryczności; tak n. p. nastroszone pióra ptaków wskutek wytworzonej pędem lotu elektryczności; w jednych piórkach dodatniej w drugich ujemnej, układają się same, ponieważ jedne piórka drugie przyciągają. Coś podobnego dzieje się ze zwilżonem opierzeniem, w którem podobniej wystrzega się dodatnia i ujemna elektryczność, i tak samo rzecz się ma z siercią.

Zimową porą włosy na skórze zwierząt, podobnie jak u człowieka porost głowy, chronią zwierzę od zimna. Człowiek „cywilizowany," zwykle bardziej skłonny do „zaziębień" od swego bliźniego prostaka, powinienby zostawić przynajmniej na zimę zawsze dłuższy porost. Znakomici badacze i uczeni twierdzą, a z nimi zgadza się także znany specjalista w chorobach włosów dr. Pincus, że — wbrew ogólnemu mniemaniu — włosy na głowie i brodzie nie rosną w stosunku częstego strzyżenia. Częste strzyżenie jest wprost dobry sposób sprawienia sobie łysiny. Włosy często strzyżone i broda często golona odrastają z trudnością. Krótko strzydz włosy można tylko do lat 25 do trzydziestu, potem należy się z niemi obchodzić bardzo oględnie.

W końcu wspomnimy jeszcze o szczególnem przeznaczeniu włosów u człowieka pod pachą, stają one do zmniejszenia tarcia dwóch w pośredniem sąsiedztwie znajdujących się warstw skóry.

Widzimy więc, że właściwości włosów są tego rodzaju, iż powinniśmy je pielęgnować nietylko ze względu na to, iż nam służą za ozdobę, ale że oprócz tego mają jeszcze inne, ważne dla naszego zdrowostanu przeznaczenie.

Z chwil bieżących.

Półmiljonowy zapis na wegetaryjne wychowanie dzieci berlińskich. Zmarły profesor Dr. Juliusz Baron z Bonu (dawniej w Berlinie) zapisał w swym testamencie 470,000 marek w celu urządzenia w Berlinie ochrony i przytuliska w któremby osierocone dzieci wychowywano wedle zasad wegetarjanizmu (jarstwa) a więc odżywiano wyłącznie tylko roślinnemi potrawami. Rozumie się, że magistrat berliński nie odrzucił cennego tego daru zwłaszcza, iż deputacja lecznic miejskich i publicznej higjeny, składająca się z 3 profesorów i doktorów medycyny, orzekła, iż odżywianie wyłącznie jarskie nie może dzieciom przynieść żadnej szkody. — Podobny zakład wychowawczy znajduje się już w Schlachtensee tuż pod Berlinem. Ogród wraz z zabudowaniami darował p. Securius i przeznaczył prócz tego jeszcze 200,000 marek na utrzymanie. — Chcąc zaprowadzić prawdziwą naprawę (reformę) błędnego życia naszego, koniecznie rozpocząć musimy od należytego i rozumnego wychowania dzieci. (Patrz: „Jarska Kuchnia" str. 30. — Wstępne uwagi str. 143, 144, 145. Owoce.)

Wystawa kwiatów doniczkowych, pielęgnowanych przez dzieci szkół miejskich, odbyła się staraniem towarzystwa założonego w celu rozpowszechnienia pielęgnowania kwiatów. Dzieci szkół otrzymały doniczki z kwiatkiem, przy którym przyprawiona plomba zapobiegała wymianie tego kwiatu na inny. Otóż dzieci po otrzymanej nauce o pielęgnowaniu kwiatów zajęły się niemi szczerze i wystawionych było w szkole przy Gipsstr. 23a 6000 bardzo pięknych okazów.

Władze szkólne w Królestwie i Galicji zachęcamy do naśladownictwa w tym kierunku.

Wystawa ulepszonego ubioru kobiecego i środków dla higjeny kobieccj otwartą została 3go bm. w Berlinie przy Lipskiej ul 130. Trwać będzie do 18 bm. Zwidzenie wystawy polecamy każdemu, który się chce przedewszystkiem przekonać, że kobiety dobrze by się obyć mogły bez gorsetu i bez długich sukien, służących zwykle tylko do zamiatania ulic i pomnażania suchotników. Na wystawie tej znajdują się także opatentowane przyrządy gimnastyczne rodaka naszego Stanisława Sachsa, na które szczególną uwagę zwracamy — gdyż są bardzo praktyczne.

Przymusowe szczepienie ospy w Anglji zniesione.

Izba wyższa tj. Izba lordów w Anglji przyjęła również zastrzeżenie (klauzulę) sumienia, podane w num. 8mym pisma naszego. Przez to rzeczywiście usunięty został przymus szczepienia w Anglji.

Przestrogi i rady.

Ile potrzeba dni połogowych? Wedle doświadczeń zrobionych w klinice kobiecej we Wrocławiu mogą zdrowe położnice wstawać już w drugim lub trzecim dniu połogowym; dłuższe leżenie ponad 5 dni więcej pono szkodzi niż pomaga.

Środek przeciw liszajowatym wyrzutom. Jedna z naszych Szan. czytelniczek z południowej Galicji podaje do wiadomości wypróbowany środek przeciw liszajowatym wyrzutom na twarzy. Jest nim odwar korzenia Łopuchu zwykłego czyli Łopianu. Odwarem tym należy częściej zmywać się i namaczane płatki przykładać na wyrzuty. Środkiem tym wyleczono w krótkim czasie wyrzut na twarzy, który trwał przez kilka lat a przeciw któremu nic nie skutkowały wszelkie maście i pudra.

Wpływ słońca na usposobienie ludzkie. Słońce wywiera błogi wpływ także na duszę. Codzienne doświadczenie potwierdza, że w dniach pogodnych jesteśmy weselsi i swobodniejsi, aniżeli w dniach słotnych i mglistych usposabiających do zadumy — oba stany znowu wpływają na czynności ustroju.

Rozmaitości.

Przyczyna przyrostu ludności żydowskiej. W Warszawie wyszła niedawno broszurka znanego badacza proletaratu żydowskiego, dra Landaua. Otóż dowiadujemy tu się, iż żydzi w Warszawie mnożą się w podwójnie większej ilości niż chrześcijanie czyli przyrost roczny wypada w wysokości 6,000 osób. Przewagę tę zwykło się u żydów przypisywać ich większej płodności. Statystyka jednak wykazuje, że ten pogląd jest fałszywy. Na jedno małżeństwo przypada dzieci w Rosji: u prawosławnych 5,7, u katolików 4,8, u żydów 4.6, u protestantów 4,5. — Przyczyny przeto wzrostu ludności żydowskiej szukać należy gdzieindziej: *w mniejszej liczbie śmiertelności dzieci żydowskich.* Zmiejszona zaś śmiertelność polega na ściślejszem przestrzeganiu zasad przepisów zdrowotnych, które żydom nadał światły Mojżesz; przypominamy np. tylko o przepisach dla kobiet jako też o zakazie spożywania mięsa świniego i ze zwierząt „niekoszernych." — Na 1,000 dzieci przeciętnie umiera dzieci: u prawosławnych 407,1, u protestantów 282,0, u katolików 232,1, u żydów 216,0. Żydowskie małżeństwa są tedy mniej płodne lecz za to, dzięki troskliwemu pielęgnowaniu, więcej dzieci zostaje przy życiu, Na uwagę zasługuje też wyjątkowo mały procent dzieci nieprawych u żydów. Jest ich: u prawosławnych 26 3, u katolików 34,6, u protestantów 38,5, u żydów 2,9 Badając liczebny stan żydowstwa w Warszawie, dochodzi się ostatecznie do następujących wyników: Na 1.000 chrześcijan wypada rocznie 45 urodzeń, 30 zejść, przyrost więc

wynosi 15, na 1000 żydów zaś przypada urodzeń 55, zejść 25 przyrost tedy wynosi 30.

Niebezpieczeństwo trądu. W „*Deutsche medic Ztg.*" wskazuje zatrudniony od kilku lat w Chinach lekarz na niebezpieczeństwo przywleczenia i rozpowszechnienia trądu. Już od dawna wiadomem jest, że właściwem siedliskiem trądu są Chiny; radzi więc ów lekarz ze względu, iż Chiny będą teraz coraz więcej stykały się z Europą, aby zawczasu zarządzono środki ostrożności. W prowincjach Szantung zachodzi trąd bardzo często, tak samo w okolicach Hankau nad rzeką Yangtsekiang, również i południowe prowincje są tą okropną chorobą nawiedzione. Została ona przez Chińczyków przywleczoną do Japonii. Najwięcej choroba ta grasuje na wyspach Hawaii. Mieszkańcy tych wysp cierpią w bardzo licznych wypadkach na ten trąd.

Oznaki należytego zdrowia. Wedle dra M. należą do dobrego zdrowia: 1. Regularne, powolne a głębokie oddychanie. 2. Powolne, pełne a regularne tętno (puls). 3. Regularny i pokrzepiający sen. 4. Regularne wypróżnienia. 5. Mierny ale ciągły i nie cuchnący wyziew (transpiacja). 6. Równomierna ciepłota (temperatura). 7. Usposobienie wesołe i swobodne. — Jak mało to znaleść, by można pomiędzy ludnością modnej kultury osób z powyższemi oznakami, które z pewnością by jeszcze można pomnożyć.

Jak szybko rosną włosy? Francuscy badacze stwierdzili iż włos zdrowy szczególniej w lecie, rośnie średnio o $2^1/_2$ milimetra na tydzień.

Jeżeli się włosów nie obcina jak np. u kobiet, to w Szkocji długość ich dochodzi od 50 centymetrów do 1 metra 15 cent. Pod równikiem spotyka się kobiety, których warkocze dochodzą do 1 metra 30 cent. Jaki kraj, jaka rasa, takie włosy.

Higjena małżeństwa. W akademii medycznej w Buffalo wygłosił dr Rulison, ciekawy wykład, w którym zwrócił uwagę na niebezpieczeństwa, grożące rodzajowi ludzkiemu, skutkiem nieostrożności przy zawieraniu małżeństw. Wskazał na starożytnych Greków, którzy wybierali na żony kobiety, zalecające się zdrowiem i siłą, i zaznaczył, że dzisiaj, kiedy wpływ dziedziczności został na wielu punktach stwierdzony, należy jak najpoważniej rozważać stronę higjeniczną małżeństwa. Zarówno mężczyzna jak i kobieta nie powinniby zawierać związków małżeńskich, gdy są dotknięci jaką szczególną ułomnością cielesną lub duchową. Ludy dzikie tępią słabych, ludy cywilizowane robią co mogą, aby chorych utrzymać przy życiu. Ztąd, zdaniem dra Rulison'a, mnożą się przerażająco przestępstwa, choroby umysłowe oraz inne. Należałoby istotnie zastanowić się czy państwo nie ma obowiązku zaopiekować się życiem i zdrowiem przyszłych pokoleń, podobnie jak się opiekuje życiem i mieniem obecnych. Przeciw błonicy (dyfterytowi), odrze, szkarlatynie, cholerze zarządza państwo wszelkie możliwe środki ostrożności, gdy natomiast niema żadnego zabezpieczenia przed małżeństwami, które grożą państwu chorem potomstwem. Brazylja jest chyba jedynym krajem, gdzie wyższe klasy towarzyskie same utworzyły sobie prawo, którego przepisy nakazują aby każdy mężczyzna pragnący wstąpić w związki małżeńskie, przedstawił świadectwo jednego lekarza lub kilku, iż wolny jest od niebezpiecznych chorób Na ostatnim kongresie kobiecym w Paryżu powzięto również postanowienie aby rodzice żądali od swoich przyszłych zięciów świadectwa lekarskiego co do ich zdeowia. Dr. Rulison w końcu zaproponował, aby wszystkie dzieci, chłopcy i dziewczęta od lat 12 do 15 badane były co do warunków fizycznych i historji rodzinnej, i następnie dzielone na trzy klasy; w pierwszej znaleźliby się tacy zdrowi, których rodowód wykazał, iż w ciągu trzech ostatnich pokoleń nie było chorób dziedzicznych; w drugiej zdrowi z temi samemi właściwościami, począwszy wszakże tylko od dziadów; w trzeciej — reszta. Należący do tych klas mogliby się pobierać tylko między sobą.

Wpływ zamożności na śmiertelność. — Wrocławski statystyk Neefe ogłasza w „Zeitschrift für Hygiene und Infectionskrankheiten" studjum statystyczne, w którem przyjmując czynsz, za mieszkanie opłacany, jako miarę zamożności — zestawia cyfry śmiertelności z wysokością czynszów. Polem badania były stosunki miasta Wrocławia. Zupełnie dokładną statystyka ta nie jest nie u wszystkich zmarłych bowiem mogli lekarze skonstatować i na akcie

oględzin zapisać wysokość opłacanego czynszu. Na 9241 zmarłych ogółem, 3610, więc 39 procent nie weszło w obliczenie. Gdy jednak ci niewątpliwie należą do klas biedniejszych (służba, wyrobnicy, różni zmarli w szpitalach itp.) przeto wliczenie ich z pewnością zmieniłoby wyniki tylko w kierunku zwiększającym cyfrę śmiertelności u niezamożnych. Wyniki są następujące: W r. 1896 na 1000 żyjących, opłacających czynsz do 300 marek, zmarło 20,7 — z czynszem od 301 do 750 m. 11,2 — od 751 do 1500 mk. już tylko 6,5 na 1000. Cyfry te są bardzo wymowne: śmiertelność stosunkowa pierwszej klasy jest przeszło 3 razy mniejszą, niż trzeciej! Największa różnica jest u niemowląt — więcej niż połowa wśród ubogiej ludności, zmarła w wieku niemowlęcym — mniej, niż $^1/_6$ część wśród zamożnych.

Zgubność alkoholu. Alkohol tj. spiritus w gorzałce, piwie, winie, likworach, konjakach itp. — jest trucizną i to trucizną dosyć ostrą. Szkody, które alkohol ludziom wyrządził i ciągle jeszcze wyrządza, są nieprzeliczone. Słusznie powiedział zatem Gladstone: „Alkohol pustoszy więcej świat dzisiejszy niż zaraza, głód i wojna.“

Znaczenie zdrowia dla społeczeństwa. Jeden z najdzielniejszych mężów stanu angielskich wypowiedział następującą wielką poradę, wedle której przedewszystkiem naród odradzający zawsze stósować się powinien: „Niepodobna za często i za energicznie bronić zasady, że, gdy idzie o prawdziwe dobro narodu, higjeniczne jego warunki przedewszystkiem trzeba mieć na względzie. Pamiętać trzeba, że dobro i znaczenie kraju zależy głównie od fizycznego rozwoju jego mieszkańców i że, cokolwiek czyni się dla polepszenia stanu zdrowia, przyczynia się do podniesienia świetności i potęgi narodu.“

Ile gorzałki wypija ludność w królestwie Polskim? W „Kur. Warszawskim“ podaje jeden z feljetonistów zajmujące liczby o konsumcji spiritusu w Król. Polskiem. Przypada tam na głowę rocznie $2^1/_2$ litra czystego spirytusu, co kosztuje około $3^1/_2$ rs. (7,60 mk.); cała ludność kraju zas, wynosząca 9,400,000 osób, wypija na rok 23,500,000 litrów spirytusu, to znaczy: wydaje na napój ten rocznie 33 miliony rubli (74,910,000 mk.).

Wiele narodów europejskich wprawdzie wydaje stosunkowo znacznie więcej na okowitę, (tak np. wypija 1 Belgijczyk na rok przeciętnie 12 litrów czystego spirytusu), ale i ta suma jest olbrzymia. Zaprowadzony świeżo monopol ma na celu ograniczenie pijaństwa, ale zdaniem znawców celu tego nie osiągnie bez pomocy innych środków.

Uczony profesor kijowski p. Sikorski, który zastanawiał się nad tą sprawą gruntownie, tak się o tem wyraża:

Dawniej, kiedy nie było monopolu, pili ludzie po szynkach, dziś, gdy szynki zamknięto, funkcye ich wzięły na siebie restauracye i domy prywatne. Ten fakt jest dla moralności wielce niebezpieczny: dotychczas pili przeważnie dorośli, teraz pić mogą i piją dzieci. Pijaństwo zatem może demoralizować rodzinę aż do najmłodszych jej członków. We wsiach i na ulicach coraz częściej spotkać można sceny pijackie i pijaków, leżących obok sklepów z wódką. W miastach robotnicy piją wódkę wprost na ulicy. Wódka polepszyła się i staniała. Ilość spirytusu na głowę podniosła się z 0,56 wiadra do 0,65. Usunięci ze sklepów szynkarze, biorą się do lichwy, rujnując klasy robotnicze. Charakterystycznym jest, iż wytworzył się osobny proceder „odkorkowywacze butelek“, którzy z grajcarkami stoją przy sklepach z wódką, żądając za otworzenie butelek kieliszka gorzałki!

Zdaniem prof. Sikorskiego stosunki pogorszyły się zatem skutkiem zaprowadzenia monopolu i zamknięcia szynków. Zdanie to podzielają także pisma warszawskie i domagają się dla tego zakładania oberży, któreby ludności zastąpiły szynki, a w którychby sprzedawano tylko potrawy tanie a zdrowe i napoje nieszkodliwe, jak np. mleko, kawę, herbatę. Przez zaprowadzenie takich oberży w Skandynawii, gdzie dawniej panowało nieopisane pijaństwo, wykorzeniono tem prawie zupełnie ten brzydki nałóg. Pisma warszawskie spodziewają się słusznie, że w Królestwie takie oberże przyczyniłyby się bardzo do zmniejszenia pijaństwa, a mogłyby nawet przysłużyć się oświacie, gdyby wykładano w nich pisma ludowe i książki popularne.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.